

# Mittelstrecke

800m, 1000m, 1500m, (3000m)

## Tipps

### Tempokontrolle

1. Lauf einen Testlauf und stoppe die Zeit.
2. Rechne dir aus, wie lange du pro 200m (=halbe Runde) benötigt hast.
3. Überlege, welche Zeiten dir möglich erscheinen und versuche diese zu erlaufen.

## Training

Lage, gemütliche Ausdauerläufe (>30 min) führen zwar dazu, dass du fitter wirst und grundsätzlich auch eine bessere Ausdauer bekommst, für die Mittelstrecke musst du aber härter trainieren - zumindest wenn du zeitnah Erfolge sehen möchtest.

- Wettkampfmethode: Lauf die Wettkampfstrecke auf Zeit (s.o.).
- Intervallmethode: Integriere in einen recht lockeren Ausdauerlauf mehrere hochintensive Belastungsphasen (3 bis 5x). Dazwischen eine kurz Erholungspause, in der du locker weiterläufst bis dein Puls auf ca. 120 bpm zurückgeht.

sport, Leichtathletik

From:  
<https://herr-zimmerer.de/> - **herr-zimmerer.de**



Permanent link:  
<https://herr-zimmerer.de/doku.php/open:mittelstrecke?rev=1498135830>

Last update: **2017/06/22 14:50**